鎧塚シェフ実演レシピ

プティ・クロックムッシュ

材料

〈プティ・クロックムッシュ〉1人分

バゲット	1cmスライス 2枚
ベシャメルソース（ホワイトソース）	10g ※市販のものでも可
ナチュラルチーズ	8g
パルミジャーノチーズ	5g
ハム	1/2枚(1/4にスライスしたもの2枚)
オリーブオイル	適量

〈ベシャメルソース〉1人分

牛乳（40℃程度にあたためておく）	120g
無塩バター（5mm角に切っておく）	10g
薄力粉（ざるなどでふるっておく）	10g
玉ねぎ（スライスもしくはみじん切り）	5g
塩	0.5g
こしょう	ひとつまみ

〈プティ・ラタトゥイユ〉1人分

バゲット	2cmスライス 1枚
バター	適量
ラタトゥイユ	適量

〈ラタトゥイユ〉3人分

玉ねぎ（2cm角に切る）	1/2個（100g）
ズッキーニ	1/2個（75g）
にんじん（いちょう切り）	1/2個（75g）
かぼちゃ（一口大に切る）	100g
パプリカ（2cm角に切る）	赤・黄各1/4個 （合わせて50g）
なす（一口大に切る）	1本（75g）
トマト（湯剥きしてざく切り）	2個(300g)
オリーブオイル	大さじ2
塩・こしょう	各適量
お好みのハーブ（バジルなど）	適量

作り方

〈プティ・クロックムッシュ〉

1 スライスしたバゲット1枚の上にハムをのせる。

2 もう一枚のバゲットの上にベシャメルソース10g程度、ナチュラルチーズ8g程度をのせ、ハムを乗せたバゲットの上に重ねる。

3 2で重ねたバゲットの上面にパルミジャーノチーズをのせ、グリル(オーブン)メニュー【200】℃で6分焼く。仕上げにオリーブオイルを適量かける。

次ページへ続く▶

レシピ／鎧塚 俊彦
※写真やレシピの転載、転用、転売は固く禁じます

●パナソニック IHクッキングヒーター Aシリーズを使用

作り方

〈ベシャメルソース〉

5 フライパンもしくは鍋にバターを入れて【加熱】メニューの　火力【3】で溶かす。

6 バターが溶けたら玉ねぎを加え、透明になるまで炒める。

7 薄力粉を一気に加え、粉っぽさがなくなるまで焦げないように【加熱】メニューの火力【4】で炒める。

8 40℃程度に温めておいた牛乳を少しづつ加え、【加熱】メニューの火力【4】で都度ヘラで混ぜて滑らかにする。牛乳全量を加えたら、全体がトロっとするまでヘラで混ぜながら加熱する。最後に塩、こしょうで整えたら出来上がり。

〈プティ・ラタトゥイユ〉

9 スライスしたバゲット1枚にバターを塗り、グリル(オーブン)メニュー【200】℃で3分焼く。

10 スライスしたバゲット1枚の上にラタトゥイユをのせて出来上がり。

〈ラタトゥイユ〉※パナソニックIHクッキングヒーター公式レシピより

●底径15cm×深さ5cmのラウンド鍋を使用(ラクティブパン)

11 グリルに使える鍋にオリーブオイル(大さじ1)を入れ、【加熱】メニューで火力【4】～【5】に合わせ、野菜を炒める。

12 全体に油がまわれば加熱を止め、塩、こしょう、ハーブを入れる。オリーブオイル(大さじ１)を全体に回しかける。

13 グリル皿を外し、鍋にふたをして、グリル庫内中央に入れる。グリル(オーブン)メニュー【160】℃で、50～60分加熱する。

※設定温度や時間は、鍋の種類や材質、食材の大きさや分量などにより異なります。様子を見ながら調整してください。

レシピ／鎧塚 俊彦
※写真やレシピの転載、転用、転売は固く禁じます

●パナソニック IHクッキングヒーター Aシリーズを使用